

Nädala menüü

	Esmaspäev 16.02.2026	Teisipäev 17.02.2026	Kolmapäev 18.02.2026	Neljapäev 19.02.2026	Reede 20.02.2026
Hommikusoök	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Võileib singiga 50g (1) Tee sidruniga 200 g	Mannapuder 250 gr (1,2) Võisai juustuga 50 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Tee sidruniga 200 g	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Moos 5g Või 5 gr Praesai munaga 50gr (1,4) Tee meega 200 g	Maisipuder 250gr (2) Võisai vorstiga 43 g Moos 5g Või 5 gr Tee meega 200 g	Hirsipuder 250 g (2) Moos 5g Või 5 gr Heeringa võileib 50gr Tee 200g
Vitamiinipaus	Banaan 45 Viinamarjad	Õun 45 Banaan 45	Apelsin 45 Pirn	Mandariin Melon	Õun 45 Paprika
Lõunasoök 1 (hooldus)	Neljaviiljahelbepuder 250 g (1,2) Kodune kartuli-frikadellisupp 250 gr Hapukoor 20% 20gr (2) Lihapihvid 50 g Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Mannapuder 250 gr (1,2) Juurviljasupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Veiseliha stroganov120 g Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Kaerahelbepuder 250 g (1,2) Kodune peedisupp 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Kodused lihapallid broileri hakklihast 60gr Makaronid 150gr (1) Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Maisipuder 250gr (2) Kana-nuudlisupp 250g Guljass sealihas120gr Makaronid 150gr (1) Tatar 120 g Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)	Hirsipuder 250 g (2) Värskekapsasupp kanalihaga 250 g Hapukoor 20% 20gr (2) Hakklihakaste 120 g (1) Makaronid 150gr (1) Kartulipüree 150 g (2) Kohupiim 100gr 2 Kurk Paprika Tomat Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Sai 20 g (1)
Lõunasoök 2	Hakklihakaste 120 g (1) Makaronid 150gr (1) Peedi-marineeritud kurgisalat 90 g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Hernesupp 250 g Saiake vahukoore ja moosiga 60g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Piparmündi tee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Guljass kanalihast120gr Kartulipüree 150 g (2) Hiinakapsa-paprika kurgisalat 90 Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Puuvilja segatee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Kalasupp 250gr (4) (saida-lõhe) Hapukoor 20% 20gr (2) Porgandikook 100g Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kibuvitsa-hibiskitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)	Kanašnitel 60g Keedukartulid 120gr Piimakaste 60gr Värske kapsasalat kurgi ja tilliga90 g_koopla Keefir 150gr(2) Piim 2.5% 150 gr(2) Melissi-sidrunivesi_200gr Kummelitee 200 g Leib (keskmiselt) 20g (1)
Õhtuode	Keedetud muna 50gr Kurk Tomat Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee sidruniga 200 g	Kohupiimavorm rosinatega 100 gr 2 Kevadkissell 100gr Sai 20 g (1) Küpsis, praänik 60 g (1)	Kuskus hakklihaga 250 Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Kartuli hakkliharull 60g (2tk) Hapukoor 20% 20gr (2) Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Keedetud makaronid juustuga150 Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g
Õhtusoök õpilaskodu, PPR	Läätse- tomatisupp 250 g Kohupiimakreem 100 g 2 Marjatoormoos 5 Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee 200g	Veiseliha guljass120 g Tatar 120 g Porgandi-apelsinisalad 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Kirsikompott 200 g	Kodune kotlet 60 g Makaronid 150gr (1) Piimakaste 60gr Värske kurgi-tomati salat 90 g Leib (keskmiselt) 20g (1) Tee meega 200 g	Sealiha-šampinjonihaudis 120 g Keedetud riis 120 g Kurk Tomat Leib (keskmiselt) 20g (1) Mahla jook marja-täismahl 200g	Spinati köögivilja püreesupp 250gr Võileib vorstiga 50 g (1,2) Tee meega 200 g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

[illegible]

Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Õpilased 7-12a								10	Päevas		
Energia	689kcal 2883kj	679kcal 2842kj	539kcal 2255kj	719kcal 3010kj	588kcal 2461kj			643kcal 2690kj	623kcal 2606kj	454.9kcal 1903kj	797.1kcal 3335kj
Rasvad	25.53g 33.34%	21.46g 28.44%	20.34g 33.96%	29.09g 36.40%	22.43g 34.32%			23.77g 33.27%	23.14g	15.3g	
Küllastunud rasvhapped	8.19g 10.70%	4.08g 5.40%	4.41g 7.36%	6.59g 8.24%	3.29g 5.04%			5.31g 7.43%	5.40g	6.1g	
Valgud	32.36g 18.78%	27.11g 15.97%	31.13g 23.10%	29.89g 16.62%	31.40g 21.35%			30.38g 18.90%	29.87g	13.8g	
Süsivesikud	81.12g 47.08%	91.45g 53.85%	55.60g 41.26%	83.22g 46.28%	63.53g 43.20%			74.98g 46.65%	72.04g	61.9g	
Kiudained	2.74g 0.79%	5.93g 1.74%	4.52g 1.68%	2.52g 0.70%	3.31g 1.12%			3.80g 1.18%	3.50g	7.2g	
Sool	0.96g 0.56%	0.36g 0.21%	0.53g 0.39%	0.68g 0.38%	0.46g 0.31%			0.60g 0.37%	0.58g		
Köögiviljad ja kaunviljad										120.0g	
Puuviljad-marjad										70.0g	
Vedelad piimatooted											150.0g
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											200.0g
Kala, mereannid										120.0g	
Liha										100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g
Koka poolt lisatav sool											0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											15.0g
Õpilased 13-18a								10	Päevas		
Energia	689kcal 2883kj	679kcal 2842kj	539kcal 2255kj	719kcal 3010kj	588kcal 2461kj			643kcal 2690kj	623kcal 2606kj	578kcal 2418kj	981.2kcal 4105kj
Rasvad	25.53g 33.34%	21.46g 28.44%	20.34g 33.96%	29.09g 36.40%	22.43g 34.32%			23.77g 33.27%	23.14g	19.4g	35.6g
Küllastunud rasvhapped	8.19g 10.70%	4.08g 5.40%	4.41g 7.36%	6.59g 8.24%	3.29g 5.04%			5.31g 7.43%	5.40g	7.8g	8.9g
Valgud	32.36g 18.78%	27.11g 15.97%	31.13g 23.10%	29.89g 16.62%	31.40g 21.35%			30.38g 18.90%	29.87g	17.5g	40.0g
Süsivesikud	81.12g 47.08%	91.45g 53.85%	55.60g 41.26%	83.22g 46.28%	63.53g 43.20%			74.98g 46.65%	72.04g	78.8g	120.0g
Kiudained	2.74g 0.79%	5.93g 1.74%	4.52g 1.68%	2.52g 0.70%	3.31g 1.12%			3.80g 1.18%	3.50g	9.1g	10.4g
Sool	0.96g 0.56%	0.36g 0.21%	0.53g 0.39%	0.68g 0.38%	0.46g 0.31%			0.60g 0.37%	0.58g		
Köögiviljad ja kaunviljad										120.0g	
Puuviljad-marjad										70.0g	
Vedelad piimatooted											150.0g
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											20.0g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											200.0g
Kala, mereannid										120.0g	
Liha										100.0g	200.0g
Koka poolt lisatav suhkur											5.0g
Koka poolt lisatav sool											0.5g
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											15.0g
Õpilaskodu								10	Päevas		
Energia	922kcal 3859kj	1460kcal 6108kj	1489kcal 6229kj	1107kcal 4631kj	1105kcal 4624kj			1217kcal 5090kj	1075kcal 4499kj		
Rasvad	40.42g 39.45%	59.38g 36.60%	49.81g 30.11%	53.73g 43.69%	64.16g 52.24%			53.50g 39.57%	46.90g		
Küllastunud rasvhapped	7.06g 6.89%	13.21g 8.14%	8.07g 4.88%	7.19g 5.85%	4.04g 3.29%			7.92g 5.85%	7.20g		

Valgud	45.71g 19.83%	48.87g 13.39%	56.40g 15.15%	40.60g 14.67%	27.35g 9.90%			43.79g 14.39%	39.45g		
Süsivesikud	92.33g 40.05%	181.02g 49.60%	197.69g 53.11%	112.63g 40.70%	102.35g 37.04%			137.20g 45.10%	120.96g		
Kiudained	3.13g 0.68%	2.99g 0.41%	12.05g 1.62%	5.21g 0.94%	4.51g 0.82%			5.58g 0.92%	5.79g		
Sool	0.67g 0.29%	0.86g 0.24%	0.65g 0.18%	0.79g 0.28%	2.18g 0.79%			1.03g 0.34%	1.11g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Pikkpäevarühm									10	Päevas	
Energia	315kcal 1318kj	483kcal 2020kj	458kcal 1918kj	364kcal 1524kj	188kcal 785kj			362kcal 1513kj	354kcal 1480kj		
Rasvad	10.19g 29.11%	19.54g 36.42%	16.50g 32.40%	11.16g 27.59%	10.51g 50.43%			13.58g 33.77%	13.62g		
Küllastunud rasvhapped	2.73g 7.81%	1.83g 3.42%	3.01g 5.90%	0.04g 0.09%	0.02g 0.07%			1.53g 3.79%	2.28g		
Valgud	19.95g 25.33%	19.95g 16.53%	19.10g 16.66%	14.74g 16.19%	4.68g 9.98%			15.68g 17.33%	16.15g		
Süsivesikud	34.68g 44.04%	55.74g 46.18%	57.26g 49.96%	50.02g 54.94%	17.97g 38.30%			43.13g 47.66%	40.50g		
Kiudained	2.41g 1.53%	2.09g 0.87%	2.24g 0.98%	2.33g 1.28%	1.22g 1.30%			2.06g 1.14%	2.30g		
Sool	0.32g 0.41%	0.26g 0.21%	0.31g 0.27%	0.23g 0.25%	0.25g 0.54%			0.27g 0.30%	0.45g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook											
Kala, mereannid											
Liha											
Koka poolt lisatav suhkur											
Koka poolt lisatav sool											
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid											
Õpilased (hooldus)									10	Päevas	
Energia	1276kcal 5337kj	1306kcal 5463kj	1232kcal 5155kj	1175kcal 4915kj	1247kcal 5216kj			1247kcal 5217kj	1260kcal 5270kj		
Rasvad	42.82g 30.21%	47.92g 33.04%	37.19g 27.17%	36.77g 28.17%	50.41g 36.39%			43.02g 31.05%	43.13g		
Küllastunud rasvhapped	14.10g 9.95%	12.40g 8.55%	8.91g 6.51%	4.80g 3.68%	15.13g 10.92%			11.07g 7.99%	11.04g		
Valgud	59.30g 18.59%	65.25g 19.99%	62.20g 20.19%	53.99g 18.39%	59.88g 19.21%			60.12g 19.29%	60.47g		
Süsivesikud	161.51g 50.65%	151.14g 46.31%	157.63g 51.17%	155.52g 52.96%	136.08g 43.66%			152.38g 48.88%	154.95g		
Kiudained	3.51g 0.55%	4.36g 0.67%	9.04g 1.47%	2.81g 0.48%	4.62g 0.74%			4.87g 0.78%	4.90g		
Sool	1.39g 0.44%	0.60g 0.18%	0.55g 0.18%	0.44g 0.15%	0.70g 0.22%			0.73g 0.24%	0.67g		
Köögiviljad ja kaunviljad											
Puuviljad-marjad											
Vedelad piimatooted											
Moos, marjapüree, puuvilajhoidis											
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud iook											

[illegible]